

EFEKTIVITAS *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KECANDUAN BERMAIN GADGET PADA ANAK USIA SEKOLAH

Edriyani Yonlafado Simanjuntak^{1*}, Novita Aryani², Vita Rahmadayanti³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia

[*Email Korespondensi: edriyani260481@gmail.com]

Abstract: The Effectiveness of Self Management on Gadget Addiction in School Age Children. *Gadgets are a medium that can help children to keep up the times, but excessive use of gadgets will result in addiction. One way to reduce gadget addiction in school-age children is to use Self Management techniques. This research aims to determine the effectiveness of Self Management on addiction to playing gadgets in school-aged children at SD Negeri 0715 Pir Sosa IV using a quantitative approach with the Pre Experiment model with one group pre-post test design. The population of school children were 68 respondents and 60 people were screened for high and moderate addiction and a sample of 19 respondents was taken for research using Stratified Random Sampling. The data collection tool used was the SAS questionnaire. Data processing used the Paired Sample Test statistical test and the research results showed that addiction to playing gadgets decreased with a p-value of 0.00 (<0.05) or there was a significant change before and after being given Self Management. The conclusion of this research is Self Management was effective in fighting gadget addiction in school-aged children.*

Keywords: *Addiction, Gadgets, Management*

Abstrak: Efektivitas Self Management Terhadap Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Sekolah. Gadget merupakan hal yang sangat membantu anak dalam mengikuti perkembangan zaman, namun penggunaan gadget yang berlebihan akan mengakibatkan adanya kecanduan. Salah satu cara menurunkan kecanduan bermain gadget pada anak usia sekolah menggunakan teknik *Self Management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Self Management* terhadap kecanduan bermain gadget pada anak usia sekolah di SD Negeri 0715 Pir Sosa IV dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *Pre Experiment* model *one group pre-test post-test design*. Populasi anak sekolah berjumlah 68 responden dan dilakukan screening yang kecanduan tinggi dan sedang sebanyak 60 orang dan diambil sampel untuk penelitian sebanyak 19 responden menggunakan *Stratified Random Sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner SAS. Pengolahan data dengan uji statistik *Paired Sample Test* dan hasil penelitian menunjukkan kecanduan bermain gadget menurun dengan p-value 0,00 (<0,05) atau ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan *Self Management*. Kesimpulan penelitian ini adalah *Self Management* efektif terhadap kecanduan bermain gadget pada anak usia sekolah.

Kata Kunci : *Kecanduan, Gadget, Self Management*

PENDAHULUAN

Zaman globalisasi yang modern ini, perkembangan teknologi berkembang sangat pesat, karena perkembangan teknologi terjadi sesuai perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin tinggi. Kemajuan teknologi menyebabkan

perubahan besar bagi kehidupan manusia di berbagai bidang dan berpengaruh pada kehidupan sosial (Pratiwi, Cari & Aminah, 2019). Salah satu teknologi canggih yang diciptakan seperti gadget.

Gadget merupakan media teknologi yang membantu anak mengikuti perkembangan zaman. Gadget memberi pengaruh positif bagi anak dalam pembelajaran sehingga belajar menjadi menarik, belajar berbagai Bahasa dengan mudah, meningkatkan kreatifitas anak lewat *game* yang edukatif. Namun, penggunaan gadget berlebihan memberi pengaruh buruk bagi perilaku anak baik kemampuan maupun kebiasaan anak terutama anak usia sekolah (Bunga Alamiah, 2020). Sebagian anak masih belum mengetahui dampak baik dan buruk dari penggunaan gadget dan penggunaan gadget mampu mengurangi minat anak dalam belajar, bermain, dan bersosialisasi dengan orang disekitarnya.

Pengguna gadget (*smartphone*) secara umum semakin meningkat setiap tahunnya. Tahun 2019 terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini digerakkan oleh negara yang sedang berkembang termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Irfan, 2020).

Beberapa tahun yang lalu gadget hanya banyak dipakai oleh para pembisnis, tetapi zaman sekarang, gadget wajib dimiliki siapa saja mulai dari usia lansia, dewasa, remaja bahkan anak-anak belum pantas memiliki dikarenakan fitur dan aplikasi yang menarik, bervariasi, interaktif, fleksibel menyebabkan anak tertarik menggunakannya (Mayenti & Sunita, 2018). Saat ini, banyak anak sekolah dasar menghabiskan waktunya menggunakan gadget. Hal ini didukung hasil penelitian Sujianti (2018) bahwa 43,1% anak usia di bawah 15 tahun menggunakan gadget selama satu sampai tiga jam dalam sehari dan 28,8% menggunakan gadget lebih dari empat jam dalam sehari. Penelitian lainnya dilakukan oleh Saruji, Hassan & Drus, (2017) menyatakan bahwa usia sekolah dasar lebih banyak menghabiskan waktu

dalam menggunakan berbagai fasilitas gadget untuk bermain internet, *game online*, dan cenderung memilih bermain *game online* dari pada belajar.

Penggunaan Gadget yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan dampak negatif pada aspek psikologis seperti gelisah, cemas, sulit tidur, sulit berkonsentrasi dan mudah marah, terobsesi, sedih dan frustrasi jika tidak bermain gadget (Bunga Alamiah, 2020); Zees, Ariani, Usman & Djamilu, 2021) sehingga hal tersebut merupakan kecanduan. Oleh karena itu, bila anak dalam masa kanak-kanak sudah kecanduan gadget maka dalam perkembangannya akan mengalami keterlambatan dan perlu dilakukannya penanganan yang tepat. Penanganan yang dilakukan bagi anak salah satunya adalah dengan *self management*.

Self management merupakan teknik pendekatan behavioural atau suatu strategi untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar dan mengendalikan faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya (Imran, 2022). Menurut Asrianti (2016) bahwa pendekatan behavioral merupakan usaha mengubah tingkah laku manusia secara langsung dengan cara-cara yang akan digunakan artinya pendekatan behavioral yaitu mengajarkan perilaku baru pada manusia dengan kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Sesuai penelitian Imran (2022) mengatakan penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial. Demikian juga Jalil (2022) meyakini bahwa teknik *self management* dapat menangani anak temperamental akibat kecanduan *game online*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di desa Pir Sosa IV terkait kecanduan bermain gadget dengan wawancara kepada enam ibu memiliki anak sekolah dasar usia 7-10 tahun didapatkan bahwasannya 4 ibu mengatakan anaknya sulit di ajak berkomunikasi saat sedang bermain gadget. Ketika di suruh bermain dengan sebayanya anak lebih memilih bermain gadget baik siang

maupun malam hari. Orang tua juga mengatakan anaknya mampu menghabiskan waktu 4 jam bahkan lebih saat siang hari dan 3 jam lebih pada malam hari untuk bermain gadget. Orang tua juga sudah menetapkan peraturan bermain gadget, tetapi masih terdapat banyak anaknya melanggar peraturan tersebut, sedangkan dua ibu lainnya mengatakan anaknya bermain gadget sesuai waktu yang diijinkan untuk bermain seperti hari libur sekolah dengan waktu setengah jam sampai satu jam.

Wawancara pada 15 anak siswa sekolah ditemukan fakta bahwa hampir seluruh anak memiliki gadget sendiri, dan menggunakan gadget lebih banyak sebagai media hiburan seperti mengakses fitur – fitur seperti *game online*, *Tiktok*, *Youtube*, dan lain sebagainya. Rata-rata penggunaan gadget pada anak lebih dari 6 jam/hari dengan mayoritas anak laki-laki bermain *game online* seperti *Mobile Legend (ML)*, *Free Fire (FF)*. Anak perempuan mayoritas menggunakan gadget untuk bermain sosial media dan *tiktok*. Hal ini harus menjadi perhatian karena penggunaan gadget yang berlebihan akan mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas *self*

management terhadap kecanduan bermain gedit pada anak usia sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian dengan model *one group pre-post test design*. Populasi anak kelas 4-6 di SD Negeri 0715 Pir Sosa IV Kec. Hutaraja Tinggi Kab. Padang Lawas berjumlah 68 anak dengan penentuan sampel dilakukan skrining populasi diperoleh 60 anak mengalami kecanduan tinggi dan sedang. Teknik pengambilan sampel melalui *Stratified Random Sampling* maka didapatkan 19 orang anak usia sekolah yang sudah mampu melakukan *Self Management* pada dirinya. Penelitian ini diawali *skrining* pada semua populasi menggunakan dengan kuesioner *Smartphone Addicton* kemudian ditetapkan sampel dan pemberian kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon et al (2013) dan telah diuji validasi dan reliabilitas oleh Viviyanti (2019). Intervensi yang dilakukan dengan menerapkan teknik *self management* sebanyak 5 sesi masing-masing durasi selama 45-60 menit. Uji statistik menggunakan uji *Paired T-test* dimana sebelumnya data telah berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Anak Usia Sekolah

Karakteristik	F (N= 19)	%
Umur :		
9 Tahun	2	10
10 Tahun	4	21
11 Tahun	9	48
12 Tahun	4	21
Jenis Kelamin :		
Laki-Laki	11	58
Perempuan	8	42
Kelas:		
4	6	32
5	8	42
6	5	26
Fitur Digunakan :		
<i>Chrome, FF</i>	1	5

<i>DarkMod</i>	1	5
<i>FF</i>	4	21
<i>FF, Youtube</i>	1	5
<i>Medsos</i>	3	16
<i>ML, FF</i>	2	10
<i>ML, TikTok</i>	1	3
<i>TikTok</i>	5	26
<i>Youtube</i>	1	5
Akses Internet :		
Kuota	16	84
<i>Wifi</i>	1	8
<i>Hotspot</i>	1	8
Durasi Penggunaan :		
1 Jam	1	5
> 2-3 Jam	2	11
> 3 Jam	16	86

Tabel 2. Kecanduan Bermain Gadget Sebelum (*Pre Test*) dan Sesudah (*post Test*) di Berikan Perlakuan Pada Anak Usia Sekolah (n=19)

Kelompok	Mean	(SD)	Min-Max
<i>Pre Test</i>	105,63	9,30	92-123
<i>Post Test</i>	80,58	16,49	55-105

Tabel 3. Perbedaan Kecanduan Bermain Gadget Sebelum (*Pre Test*) dan Sesudah (*Post Test*) diberikan Perlakuan Pada Anak Usia Sekolah

Variabel	Kelompok	Mean	SD	<i>P-value</i>
Kecanduan Bermain Gadget	<i>Pre Tes</i>	105,63	9,30	0,00
	<i>Post Tes</i>	80,58	16,49	
	Selisih	25,10	7,19	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwasannya anak usia sekolah tersebut menggunakan gadget nya untuk mengakses fitur yang ada di gadget tersebut. Mayoritas fitur yang diakses anak- anak tersebut adalah game online (ML, FF), Tiktok, dan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Santika (2019) menurutnya bermain *game online* membuat senang karena mendapatkan kepuasan tersendiri, sehingga membuat remaja semakin tertarik untuk memainkan *game online* secara terus-menerus. *Game online* merupakan permainan yang dapat diperoleh dari koneksi internet yang juga dapat menghubungkan pemain dengan pemain lain dalam permainan yang

sama.nak usia sekolah cenderung menggunakan akses internet berupa kuota, sehingga ketika kuota gadget tersebut habis anak yang memiliki kecanduan bermain gadget yang tinggi akan merasa gelisah dan marah kepada orang tuanya dan memaksa untuk membelikan kuota lagi. Melalui mengakses fitur yang mereka sukai anak-anak usia sekolah tersebut menghabiskan waktu rata-rata lebih dari 3 jam perhari. Mereka mengatakan bahwa tidak ada yang lebih menyenangkan dari pada bermain gadget.

Pada distribusi kecanduan bermain gadget sebelum diberikan perlakuan terdapat 6 anak (32%) dengan

kecanduan bermain gadget sedang dan 13 anak (68%) dengan kecanduan bermain gadget tinggi, sedangkan pada saat post tes terdapat 6 anak (31%) dengan kecanduan bermain gadget rendah, 11 anak (58%) dengan kecanduan bermain gadget sedang, dan 2 anak (11%) dengan kecanduan bermain gadget tinggi. Kecanduan bermain gadget disebabkan kurangnya kontrol diri yang ada pada diri seseorang dan juga lingkungan sekitar sehingga dapat menyebabkan gaya hidup yang kurang baik, sedangkan anak yang tidak kecanduan gadget disebabkan karena adanya kontrol yang menahan diri untuk tidak menggunakan gadget secara berlebihan. Hal ini sesuai dengan kenyataan di SD Negeri Pir Sosa IV bahwa anak-anak usia sekolah sebelum diberikan perlakuan mayoritas tingkat kecanduan bermain gadget tinggi. Setelah diberikan perlakuan dengan *Self management* tingkat kecanduan bermain gadget tinggi berubah menjadi sedang, dan kecanduan bermain gadget pada tingkat sedang berubah menjadi rendah. Menurut Mawitjere, Onibala & Ismanto (2017).; Tarigan (2018) bahwa kewaspadaan terhadap perilaku kecanduan gadget harus ditingkatkan karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial anak. Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, gangguan tidur dan saraf sehingga sering pusing.

Berdasarkan hasil penelitian rata – rata kecanduan bermain gadget sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat kecanduan yang mayoritas kecanduan tersebut tinggi. Hal ini disebabkan tidak adanya kontrol diri dan juga kontrol dari orang tua anak untuk bermain gadget. Orang tua cenderung membiarkan anak bebas menggunakan gadget tanpa memikirkan dampak negatif yang timbulkan akibat berlebihan bermain gadget. Sebelum diberi perlakuan mayoritas anak menggunakan gadget untuk bermain game online seperti Mobile Legend (ML), FF, TikTok, Youtube dan masih banyak aplikasi lainnya.

Selain itu rata-rata anak-anak yang menjadi responden penelitian ini sebelum dilakukannya perlakuan *Self Management* anak tersebut marah saat gadget di ambil oleh orang tua, malas belajar, malas bermain keluar rumah, malas membantu pekerjaan rumah, marah saat gadget tersebut tidak memiliki kuota. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifa, Setianingsih, & Sulianto (2019) bahwa dampak negatif dari gadget berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam pertumbuhan emosi terdapat perilaku yang ditimbulkan seperti mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam gadget, berbicara sendiri pada gadget. Sedangkan, dalam perkembangan moral terdapat perilaku yang ditimbulkan dari anak, seperti ketidaksiplinan, malas, meninggalkan kewajiban untuk beribadah dan berkurangnya waktu belajar.

Setelah diberi perlakuan dengan teknik *self management* pada penilaian yang dilakukan responden mengalami perubahan perilaku dalam penggunaan gadgetnya serta mengerti dan memahami *self management* bagi dirinya. Menurut Rizky (2022) bahwa *Self Management* pada anak usia sekolah terbentuk sesuai dengan tingkat usia anak. Setiap orang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri. Namun, dalam hal ini bukanlah kemampuan yang bisa datang dengan begitu saja. Kemampuan *Self Management* haruslah dilatih sejak usia dini. Anak dilahirkan dengan sifat egosentris, dimana sifat ini merupakan keinginan segala sesuatu yang harus dituruti dan secepat mungkin harus dipenuhi. Namun tidak boleh dilakukan setelah usianya semakin berkembang.

Setelah dilakukan intervensi dengan pengaturan melalui *self management* anak-anak mengatakan bahwa penggunaan gadget sudah mulai bisa kontrol durasi penggunaannya dan juga anak-anak sudah memiliki pemahaman dampak positif dari gadget tersebut jika digunakan dengan

seperlunya. Adapula tingkat kecanduan gadget anak dari tinggi berubah menjadi sedang dan anak yang tingkat kecanduan sedang menurun menjadi rendah disebabkan juga karena orang tua anak ikut mendukung secara penuh terhadap penelitian ini. Orangtua mengatakan bahwa anaknya masih bermain gadget tetapi tidak seperti biasanya. Anak mampu merubah perilakunya yang awalnya bermain gadget lebih dari durasi yang seharusnya hari ke hari durasi bermain gadget tersebut berkurang

Perbedaan Kecanduan Bermain Gadget Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-Test*) dilakukan perlakuan dengan *Self Management* terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari teknik *Self Management* terhadap penurunan kecanduan bermain gadget. Sejalan dengan penelitian Santika (2019) menyatakan ada perbedaan signifikan antara hasil sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan *Self Management* terhadap kecanduan *game online*.

Berdasarkan penelitian ini *paired t-test* menunjukan bahwa nilai *p value* 0,00 dikatakan bahwa pelaksanaan intervensi menggunakan teknik *self management* efektif terhadap kecanduan bermain gadget yang sejalan dengan Fauziah (2022) mengatakan bahwa pemberian tindakan menggunakan teknik *Self Management* memberikan pengurangan dampak negatif dari penggunaan gadget.

Berbagai metode telah digunakan untuk membantu mengurangi kecanduan bermain gadget salah satunya secara nonfarmakologis dengan teknik *self management*. Jadi, teknik *self management* merupakan strategi dalam memodifikasi perilaku dengan menentukan aturan yang sesuai prosedur pelaksanaan untuk mengontrol dan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang diinginkan. Penurunan kecanduan bermain gadget yang dialami diperkuat dengan hasil pelaksanaan yang sesuai teori Watson dan Tharp bahwa ada beberapa tahapan

dalam melakukan teknik *self management* yaitu: 1) Memilih tujuan, 2) Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran, 3) Monitoring pribadi, 4) Merancang rencana perubahan, dan 5) Mengevaluasi *action plan*. Tahapan-tahapan teknik *self management* yang dikembangkan dari pendapat diatas dan dilaksanakan dengan 5 kali pertemuan. Berdasarkan penelitian Kurniati (2019) menunjukkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa kecanduan bermain gadget sebelum diberi perlakuan (*pre test*) dengan *Self Management* didapatkan nilai rata - rata adalah 105,63 (SD: 9,30) dengan tingkat kecanduan bermain gadget tinggi sedangkan kecanduan bermain gadget sesudah pemberian perlakuan (*Post test*) dengan *self management* didapatkan nilai rata - rata adalah 80,58 (SD: 16,49) dengan tingkat kecanduan bermain gadget sedang. *Self management* efektif terhadap penurunan kecanduan permainan gadget pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianti. (2016). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Makassar: UNS Makassar.
- Bunga Alamiah, D. (2020). Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibeyer Mojotengah Wonosobo (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Fauziah, D. (2022). *Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan*

- Gadget Pada Anak Usia Akhir (Studi di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang-Banten)* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Imran, N. A. (2022). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai.
- Irfan, A. E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 95-100.
- Jalil, K. M. (2022). *Efektivitas teknik self management dalam menangani anak tempramental akibat kecanduan game online di desa Karang kecamatan Semanding kabupaten Tuban* (Doctoral dissertation, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember).
- Kurniati, R. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Mayenti, N. F., & Sunita, I. (2018). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini di PAUD dan TK Taruna Islam Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(1), 208-213.
- Pratiwi, S. N., Cari, C., & Aminah, N. S. (2019). Pembelajaran IPA abad 21 dengan literasi sains siswa. *Jurnal Materi dan Pembelajaran Fisika*, 9(1), 34-42.
- Rizky, A. N. (2022). Analisis Keterampilan Sosial Peserta Didik Dalam Pembelajaran IPS Kelas V SD Negeri Sondakan No. 11 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022
- Santika, L. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Saruji, M. A. M., Hassan, N. H., & Drus, S. M. (2017, April). Impact of ICT and electronic gadget among young children in education: A conceptual model. In *Proceedings of the 6th International Conference on Computing & Informatics* (Vol. 165, pp. 480-486).
- Sujianti, S. (2018). Hubungan Lama Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di Tk Islam Al Irsyad 01 Cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54-65.
- Syifa, Setianingsih & Sulianto (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.
- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia*, 3(1), 20-28.
- Viviyanti, N. K. (2019). *Pengaruh self control, leisure boredom dan smartphone usage terhadap kecanduan smartphone pada remaja* (Bachelor's thesis, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/submit>)
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021, June). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada

Remaja Di Politeknik Kesehatan
Gorontalo. In *PROSIDING Seminar
Nasional Tahun 2020* ISBN: 978-
623-93457-1-6 (pp. 131-138).